

# 健康料理講座



## ～美味しく食べて健康寿命を伸ばそう

自分や家族の今、これからのために料理を通じて、  
健康を学んでみよう。料理は脳トレにもなりますよ♪

普段の食材を使って一汁三菜を作ります。



### メニュー

- ★鮭の焼きびたし  
～カレー風味
- ★納豆スフレ
- ★ブロッコリーの  
ヨーグルト味噌和え
- ★きのこもずくの味噌汁

写真はイメージです

- ★日時 11月5日(月) 10:00～13:00 (予定)
- ★場所 郷州公民館 調理室
- ★定員 10～18名(超過の場合、抽選)  
\*申し込みが10名以下の場合、実施できませんのご了承ください
- ★参加費 800円(材料費・謝礼)
- ★講師 堀 祐子氏(NPO食育インストラクター)
- ★持ち物 お米0.5合・エプロン・三角巾・ふきん・手拭きタオル
- ★申込み 往復はがきに「講座名・氏名・住所・電話番号」を記載し、中央公民館へ郵送。または、官製はがきを持参し申込む。

10月25日(木) 必着

### 【申込・問合せ先】

守谷市中央公民館

〒302-0110 守谷市百合ヶ丘2-2540-1

☎ 48-6731



料理  
初心者・  
男性  
大歓迎!!

